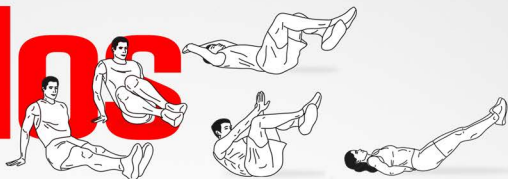


# abdos

au quotidien



DÉFI DE 30 JOURS

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 12 torsions du bassin 4 séries   30sec repos	2 12 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos	3 15sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos	4 14 torsions du bassin 4 séries   30sec repos	5 14 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos
6 15sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos	7 16 torsions du bassin 4 séries   30sec repos	8 16 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos	9 15sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos	10 18 torsions du bassin 4 séries   30sec repos
11 18 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos	12 20sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos	13 20 torsions du bassin 4 séries   30sec repos	14 20 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos	15 20sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos
16 22 torsions du bassin 4 séries   30sec repos	17 22 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos	18 20sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos	19 24 torsions du bassin 4 séries   30sec repos	20 24 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos
21 25sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos	22 26 torsions du bassin 4 séries   30sec repos	23 26 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos	24 25sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos	25 28 torsions du bassin 4 séries   30sec repos
26 28 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos	27 25sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos	28 30 torsions du bassin 4 séries   30sec repos	29 30 crunchs pieds levés 4 séries   30sec repos	30 30sec maintien jambes tendues 4 séries   30sec repos